

조선료리 1
Korean Culinary Book



North Korean publication scanned and reproduced by @DPAK360

조선요리협회
Cooks Association of the DPAK

토장의 노래

홍취나게

천동수 작사

리종오 작곡

mf E^b Fm F⁷

세살에나 서 밥을들 때 처음으로맛들인것

E^b E^b

온 내 어머니 가 매 주를 추어

E^b E^b f⁷ A^b

손수담근로장이었 네 (후렴) 민 족의 향기

E^b A^b F⁷ B⁷

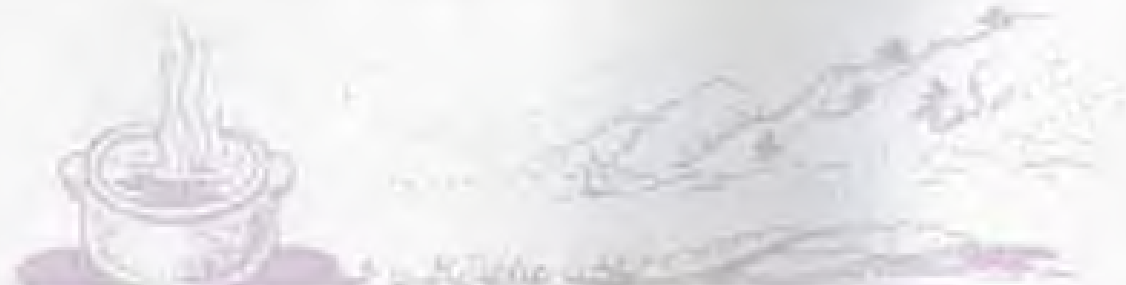
넘치여나 는 그 밋은 잘-말 별맛이라네

E^b E^b E^b

아— 우리네토장 고저그만고 저그 만

2. 전수성찬을 앞에 놓아도
서로 찾는 토장이야
조국을 떠나 이역에 가도
먼저 찾는 토장일세
(후렴)

3. 흙냄새 나는 조선의 토장
세삼에서 으뜸이요
통일잔치날 온 겨레 모여
시원하게 들어보세
(후렴)



유구한 역사와 찬란한 문화를 자랑하는 평양의 특산음식은 산뜻하고 맛있고 영양가 높으며 약리적 가치가 큰 독특한 조선료리의 우수성을 그대로 보여줍니다.

명절이나 휴식날은 물론 일상적으로 가족, 친척, 친우들이 모여 앉아 평양음식을 즐기게 되면 그리운 조국과 못잊을 고향의 향취를 한껏 느끼게 될 것입니다.

The speciality foods of Pyongyang where the immemorial history and brilliant culture are prouiding themselves show the advantage of the Korean dishes for their taste, nutrient and pharmaceutical value. You will fully feel the nostalgia whenever you enjoy the Pyongyang dishes not only on the festive days but usually with your family, relatives and friends.

차례 (CONTENTS)

평양랭면 (Pyongyang Raengmyon)	2
쟁반국수 (Jaengban Kuksu)	4
평양온반 (Pyongyang Onban)	6
송편 (Songphyon)	8
단고기국 (Tangogi Soup)	10
소고기전골 (Beef Jongol)	12
소뺨뿔묵 (Aspic Jelly of Ox trotter)	14
대동강송어국 (Grey Mullet Soup of River Taedong)	16
잉어회 (Raw Carp Slices)	18
녹두묵제 (Green bean Jelly Salad)	20
감자지지개 (Pan-fried Potato)	22
음식만드는 요령 몇가지 (Some basic guidelines for cooking)	24



★ 평양온반 (Pyongyang Onban)



평양온반은 흰쌀밥에 녹두지짐과 닭고기, 버섯을 비롯한 꾸미를 넣고 따끈한 국물을 부어먹는 영양가높고 입맛이 산뜻한 음식입니다.

잔치때나 명절에 별식으로 많이 만들어먹습니다.

Pyongyang Onban is a nutritious and tasty rice dish garnished with green bean pancake, chicken and mushroom, and poured with hot broth.

You can serve it on wedding ceremony and holidays as a speciality.

여러 모로 좋은 녹두 (Servicable and nutritious green bean)

많은 양의 당질과 비타민 B₁, B₂, PP 그리고 여러가지 광물질이 들어있는 녹두는 강한 독풍이작용과 함께 열내림작용, 항암 및 항생작용을 합니다.

Green bean has good amounts of carbohydrate, vitamin B₁, B₂, PP and various minerals.

음식감 (INGREDIENTS)

흰 쌀 (rice)	800g	간 장 (soy)	30g
녹두 (green bean)	150g	참기름 (sesame oil)	20g
닭뼈 (chicken bone)	250g	참깨 (sesame seed)	2g
닭고기 (chicken)	200g	돼지기름 (lard)	10g
마른느비섯 (dried mushroom)	150g	달걀알 (shredded egg)	5g
파 (leek)	50g	실고추 (shredded red pepper)	5g
마늘 (garlic)	20g	양념장 (dressing)	30g
소금 (salt)	5g		

만드는 법 (COOKING)

1. 흰쌀은 피끗이 씻어 되직하게 밥을 지어놓습니다.
2. 냄비에 닭뼈를 두고 1시간정도 끓이다가 닭고기를 두고 30분정도 더 끓인 다음 고기는 건져서 보기좋게 찢어 양념장에 두쳐놓으며 국물은 받아서 간장과 소금으로 간을 맞춥니다.
3. 마른느비섯은 물에 불구어 잘게 찢어서 물을 꼭 짰 다음 참기름에 볶다가 엷센 파와 다진 마늘, 간장으로 버무립니다.
4. 녹두는 타게어 3~4시간 끓에 불구었다가 껍질을 벗기고 보드랍게 갈아 소금과 다진 파를 두고 돼지기름을 두른 지짐판에서 직경 5~6cm 크기로 노르스름한 색이 나게 알박한 지짐을 지칩니다.
5. 그릇에 바쁜한 밥을 담고 고우어 닭고기와 버섯, 녹두지짐을 놓은 다음 실탐말, 실파, 실고추를 얹으며 뜨거운 국물을 꾸미가 잘거자 많을 정도로 붓고 참깨를 뿌려서 냅니다.

- ① Wash and cook hard-boiled rice.
- ② Prepare chicken broth with its bone and flesh. Remove and cut chicken into serving size strips. Season strained broth with soy and salt.
- ③ Soak dry mushroom and tear into strips.
Pan-fry drained mushroom and season with chopped leek, minced garlic and soy.
- ④ Mill green bean coarsely and soak for 3-4 hrs.
Remove skins and prepare a batter of finely ground green bean flour, salt, and minced leek.
Grease skillet with a lard and cook thin pancake of 5-6 cm until lightly browned on both sides.
- ⑤ Return the boiled rice into the bowl and put chicken, mushroom and pancake on it. Garnish with shredded egg, leek and red pepper.
Pour the enough broth not to cover garnishes, sprinkle sesame seeds, and serve.

※ 쟁반국수
(Jaengban Kuksu)



쟁반국수는 메밀국수사리를 양념장에 비무려 쟁반에 담고 들레에 꾸미를 보기 좋게 돌려담은 다음 뜨거운 고기국물을 부어먹는 음식입니다.

따뜻한 음식이 그리워지는 겨울철에 서로 술을 권해가며 먹으면 참으로 별 맛입니다.

Jaengban Kuksu is a kind of noodles, which is mixed with dressings, garnished and poured hot broth.

It may be served with spirits in cold winter when you want to have hot foods.

음식감 (INGREDIENTS)

메밀 가루 (buckwheat flour)	400g
소 고 기 (beef)	100g
돼 지 고 기 (pork)	100g
닭 고 기 (chicken)	50g
삶은 완 자 (hard-boiled egg)	100g
느라리버섯 (agaric)	150g
오 이 (cucumber)	100g
배 (pear)	100g
김 치 (Kimchi)	100g
소 락 (salt)	12g
간 장 (soy)	15g
파 (leek)	15g
후 추 가루 (ground black pepper)	2g
사탕 가루 (sugar)	10g
참 기 유 (sesame oil)	3g
참 종 (sesame seed)	2g
잣 (pine nut)	4g
양념 장 (dressing)	50g

- ① Bring beef, pork and chicken to a boil until they become tender. Skim and remove the meat. Season the broth with salt, soy, leek, ground black pepper and reheat.
- ② Cut beef and pork into slices and tear chicken into large strips. Season the meats with soy, sesame oil and ground black pepper.
- ③ Stir-fry scalded agaric and salty cucumber, and season them separately. Cut Kimchi into the same size as meat. Pare and cut pear into willow leaf-shape.
- ④ Prepare Kuksu from buckwheat dough by the same method as Pyongyang Raengmyon.
- ⑤ Put Kuksu on Jaengban tray and arrange round beef, pork, chicken, mushroom, cucumber, pear, Kimchi and boiled egg. Pour the hot broth and serve with dressing.

만드는 법 (COOKING)

1. 소고기, 돼지고기, 닭고기는 저가락이 꼭 들어갈 정도로 삶으면서 기름과 거품을 걷어낸 다음 고기는 잘쳐내고 국물만 소금, 간장, 파, 후추가루로 맛을 들어 뜨겁게 떠칩니다.
2. 삶은 소고기와 돼지고기는 얇게 저미고 닭고기는 굵직굵직하게 찢어서 간장, 참기름, 후추가루로 무쳐놓습니다.
3. 느라리버섯은 대차서 물기를 꼭 짜 참기름에 살짝 볶아내며 다진 파와 마늘, 간장과 소금에 무치며 오이는 버들잎모양으로 썰어 소금에 잠시 절구었다가 물기를 짜 참기름에 살짝 볶으면서 다진 파와 마늘, 소금, 후추가루, 참깨로 양념하여 놓습니다. 김치는 고기와 같은 크기로 썰고 배는 썩잘름 벗겨 버들잎모양으로 썰어 놓습니다.
4. 메밀가루로는 평양랭면에서와 같이 국수뿔 늘려 사리를 지어놓습니다.
5. 쟁반에 국수사리를 담고 그 둘레에 소고기, 돼지고기, 닭고기, 버섯, 오이, 배, 김치, 삶은 달걀을 구색이 맞게 둘러놓은 다음 뜨거운 고기국물과 양념장을 같이 냅니다.

메밀의 약효 (Pharmaceutical Value of the Buckwheat)

메밀에는 루틴이 많이 들어있어 지혈을 든든하게 해주고 가는 피관을 넓혀주는 작용을 하기때문에 고혈압을 피기 위하여 치료하는데 효과가 있습니다. 모름이 잘나가게 하는데도 좋습니다.

Buckwheat contains good amounts of rutin, which helps curing and preventing hyperpiesia by growing strong blood vessel and enlarging narrow blood vessel.

It is also good for urination.

● 송편 (Songphyon)

송편은 흰쌀가루를 반죽하여 팥, 녹두, 밤, 대추, 깨 등으로 소를 만들어 넣고 솔잎을 찢은 찢가마에서 찐 떡입니다.

솔잎의 특유한 향기가 배여 입맛을 돋웁니다.

Songphyon is a rice cake filled with red bean, green bean, chestnut, jujube or sesame seed and the like.

It is done in the steamer laid pine needle of the peculiar flavour.



음식감 (INGREDIENTS)

흰쌀가루 (white rice flour)	500g	소금 (salt)	4g
팥 (red bean)	150g	참기름 (sesame oil)	10g
설탕가루 (sugar)	25g		

만드는 법 (COOKING)

1. 재에 찢 흰쌀가루에 소금물 고루 섞은 다음 가루의 2/3정도는 끓는 물로 익반죽하고 나머지는 익반죽한것과 함께 찬물로 반죽합니다.
2. 말은 7~8배 정도의 물을 두고 푹 삶아서 주걱으로 으개면서 찢에 걸러 자루에 넣어서 물을 푹 짜냅니다. 여기에 사탕가루와 약간의 소금을 두고 약한 불에서 남비밑에 눌러붙지 않게 퍼어주면서 물기를 더 없애면 다음 대추알만한 크기로 빚어줍니다.
3. 반죽물을 30g정도씩 떼내며 동글납작하게 만든 다음 팔소를 넣고 절반 정도 가랑자리를 푹 맛볼이면서 반달모양으로 빚습니다.
4. 접가마에 숯을 깔고 빛은 벽을 한둘기 둘러놓은 다음 센불에서 20분정도 찌내며 재빨리 찬물에 담그어냅니다. 그리고 물기를 짚아서 참기름을 발라 접시에 담고 숯으로 장식하여 냅니다.

- ① Mix the sieved rice flour with salt. Add the boiling water to the flour of 2/3 and knead. Knead the other flour with cold water and combine the boiling water dough.

- ② Add water to cover the red bean and bring to a boil. Strain red bean purée through the sieve, crushing with wooden spoon, put into sack and drain. Add sugar and salt, and reduce over low heat, stirring not to scorch. Make filling the same size as jujube.
- ③ Make crescent rice dumpling filled with red bean fillings.
- ④ Lay pine needle in the steamer and then put the rice dumpling on it. Steam for 20 min, remove and dip in cold water. Drain and grease sesame oil. Serve on the plate gamished with pine needle.

왜 찌낸 송편을 찬물에 담그어내는가 (Do you know why Songphyon is dipped in cold water?)

금방 찌낸 송편은 반죽물알갱이들이 규칙적인 배열이 파괴되면서 결면이 험직험직하고 거칠게 되는데 찬물에 담그어내면 결면온도가 급속히 내려가면서 반죽물알갱이들이 규칙적으로 배열되기때문에 결면이 매끈해집니다.

Songphyon just removed from the steamer has the sticky and coarse surface because of breaking dough texture.

When you dip it in the cold water, Songphyon has a smooth, even appearance due to the sudden coldness, becoming natural dough texture.





● 평양랭면 (Pyongyang Raengmyon)

평양랭면은 촉감이 부드럽고 향기가 독특하며 입맛이 구수한 메밀가루로 만든 국수입니다.

국수오리가 지나치게 질기지 않아서 먹기에 알맞춤하며 국수국물과 꾸미, 국수그릇과 국수말기가 특별하여 예로부터 소문이 났습니다.

매식음식으로도 좋지만 술마신 뒤에 먹는 음식으로 더욱 어울립니다.

Pyongyang Raengmyon is a kind of buckwheat noodles, which has a smooth texture, peculiar flavour and a good taste.

It is tender enough to eat and is well known thanks to its peculiar broth, garnishes, dressing, bowl and presenting.

It is a good dish after drinking as well as daily food.

음식감 (INGREDIENTS)

메밀가루 (buckwheat flour)	400g	마늘 (garlic)	2g
소고기 (beef)	100g	간장 (soy)	30g
돼지고기 (pork)	100g	소금 (salt)	20g
닭고기 (chicken)	50g	후추가루 (ground black pepper)	2g
배추김치 (vegetable kimchi)	50g	설탕가루 (sugar)	10g
무우김치 (radish kimchi)	50g	고춧가루 (ground red pepper)	2g
모듬 (cucumber)	60g	식초 (vinegar)	10g
배 (pear)	40g	계란 (egg)	100g
파 (leek)	20g	소다 (soda)	10g

만드는 법 (COOKING)

- 1 소고기와 돼지고기, 닭고기는 저가락이 죽 들어갈 정도로 삶아서 진저리고 국물은 소금, 간장, 파, 후추가루로 맛을 들여 차게 식힙니다.
- 2 삶은 소고기, 돼지고기는 얇게 저가락 닭고기는 적당하게 찢어서 식힌 고기국물에 담가두며 배추김치, 무우김치는 고기와 같은 고기로, 모듬은 비살림보양으로 찢어 소금, 식초, 고춧가루, 다진 파와 마늘, 설탕가루에 무쳐놓습니다. 배는 껍질을 벗겨 굵게 채쳐놓습니다.
- 3 메밀가루를 중조물에 버무리 70°C의 물로 잘 반죽한 다음 잘당잘당 끓는 물에 국수를 누릅니다. 끓는 물속에 들어가 국수오리부터 저가락으로 조심스럽게 쳐주다가 국수가 떠오르면 조리도 진저린 끓는 2~3분 쯤은 다음 조리부터 물기 빼 놓습니다.
- 4 식힌 고기국물에 국수사리를 담가 저가락 고국에 담고 식힌 모듬, 고기, 배, 삶은 닭갈뚝을 보기 좋게 올려놓은 다음 찬 고기국물을 부어 식초, 간장과 같이 냅니다.

- ① Bring the beef, pork and chicken to a boil until they become tender, and remove the meats.
Season the broth to taste with salt, soy, leek and ground black pepper.
Chill the broth.
- ② Slice beef and pork, and put the chicken strips into the broth.
Combine sliced Kimchi and willow-leaf-shaped cucumber with ground black pepper minced leek, chopped garlic and sugar.
Pare and cut the pear into sticks.
- ③ Blend buckwheat flour, soda water and warm water of 70°C to make a dough.
Make Kuksu in boiling water, stirring long strands gently to prevent sticking together.
When floating, remove it with coriander, rinse 2-3 times and drain.
- ④ Dip Kuksu into cold broth and put on bowl.
Top Kimchi, cucumber, meats, pear and egg wedges on Kuksu, pour cold broth and serve with dressing, vinegar and soy.

음식감 (INGREDIENTS)

소 고 기 (beef)	500g
쪽 고깃잎 (cosimary)	100g
심추고겔미 (heart of cabbage)	150g
호 당 루 루 (carrot)	100g
참니무버섯 (oak mushroom)	100g
흰순한고추 (bell pepper)	80g
달걀 (egg)	150g
마늘 (leek)	80g
마늘 (garlic)	15g
소금 (salt)	10g
간장 (soy)	15g
참기름 (sesame oil)	20g
후추 가루 (ground black pepper)	1g
호박 (pine nut)	10g
설탕 가루 (sugar)	5g
고기 국물 (broth)	1l

전공을 만들 때 알아야 할 점 (Some Advices for Beef Jongol)

- 고기는 반드시 양념에 재웠다가 써야 합니다.
- 열물이나 찬국물을 부으면 맛이 떨어집니다.
- 열 양념장을 쓰면 전골의 맛을 살릴 수 있습니다.
- 오래 익는 음식감부터 차례로 넣어야 음식감들이 독특한 맛을 냅니다.

- Meals must be marinated into the seasonings.
- Plain water or cold broth can spoil the taste of the dish.
- Hot dressing is not harmonized the dish.
- Put the ingredients in turns, and you can get its own taste.

소 고 (Beef

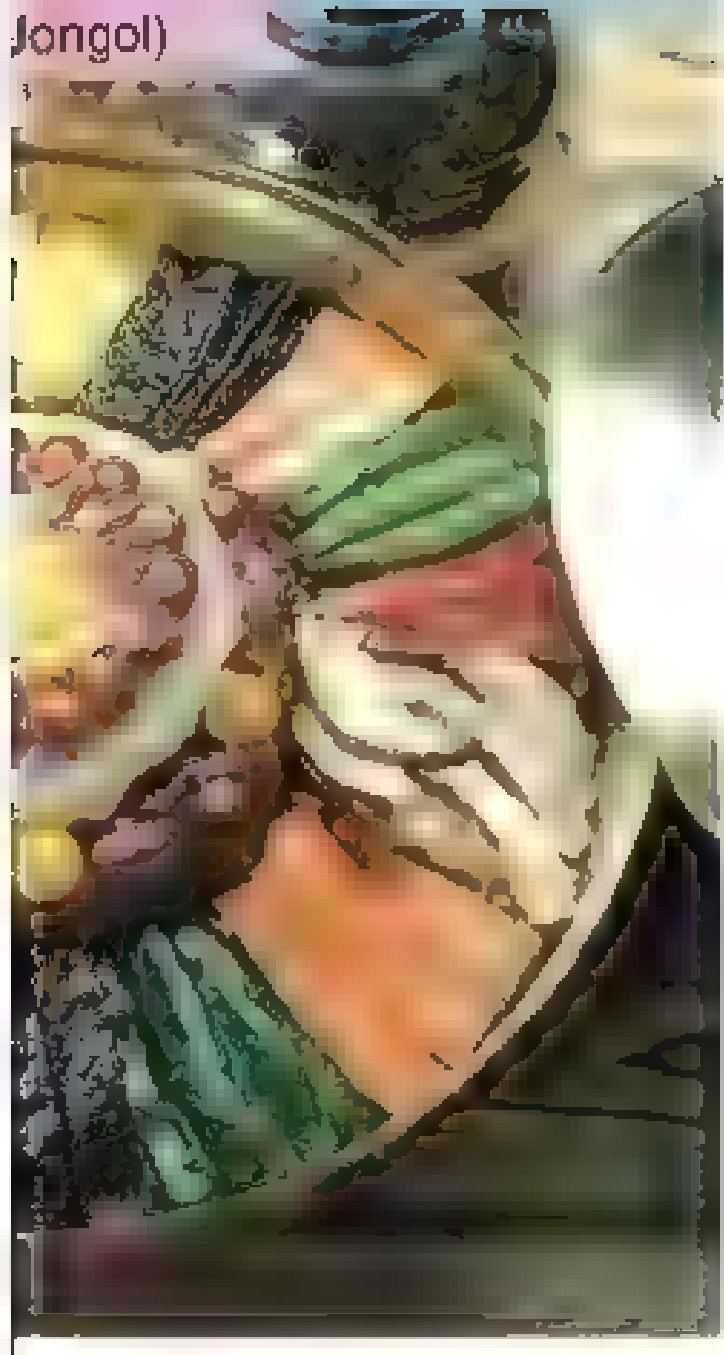


소고기에 여러가지 향채를 두고 끓여 음식입니다.

여러가지 영양소들이 잘 배합된 맛에 향채의 향기가 어울려 담담하고

Beef Jongol is a boiling dish together it. This is a nutritious dish, tasting savor also plain and relish in taste

기전골 (Jongol)



끓이면서 닭알을 풀어넣어 먹는 따뜻한

한 음식으로서 소고기의 담고 구수한
맛이 좋아 김치맛이 납니다

with vegetables, adding beaten eggs to
try of beef and aroma of vegetables. It is

만드는 법 (COOKING)

1. 깨끗이 손질한 소고기를 얇파하세
적미며 채 썬 파, 다진 마늘, 소금,
간장, 참기름, 후추가루, 사탕가
루에 20분정도 재웁니다
2. 배추와 흥당무우는 5cm길로 썰
직하게 채치고 쭉갠 4cm길로
썰며 참나무버섯은 보기좋게 썰어
놓습니다. 파와 붉은 단고추는 큼
직썰음작하게 썰어놓습니다
3. 재워놓은 소고기 일부와 쭉갠, 배
추고깃이, 흥당무우, 참나무버섯,
파와 붉은 단고추를 전골냄비에
보기좋게 돌려담고 잔알을 박아넣
은 다음 나머지 소고기를 놓습니
다
4. 여기에 고기 국물을 붓고 한소끔
끓이다가 소금, 간장, 후추가부
로 맛을 들인 다음 닭알을 풀어두
어 반숙되며 익는 차례로 먹기에
담아먹습니다

- ① Clean and marinade sliced beef
with chopped pak, minced
garlic, salt, soy, sesame oil,
ground black pepper, and sugar
for 20 min.
- ② Cut the vegetable and carrot into
stick of 5 cm, costmary into 4 cm
and oak mushroom into desired
size. Chop the leek and bell
pepper into large pieces.
- ③ Arrange round some parts of
marinated beef, costmary,
vegetable, carrot, oak
mushroom, leek and bell pepper
on the Jongol pan.
- ④ Bring to boil for a while and
season with salt, soy and ground
black pepper. Add beaten egg
and serve in bowl when egg is
half-boiled.

● 단 고 기 국 (Tangogi Soup)

단고기국은 맛이 달고 염암가가 배합하였으므로 소화효수가 잘 되는 훌륭한 음식입니다.

단고 국은 갈판에서 갈고 저온 건조하여 만든 것이 전 세계적으로 유명한 것으로 마칩니다.

Tangog Soup is a famous meal soup which is hearty nutritious and digestible.

It is said that even a drop of Tangog soup on instep can be a tonic.



음식감 (INGREDIENTS)

단 고 기 (Tangogi)	5kg	된 장 (bean paste)	50g
들 고추 (dalgochu)	50g	들 씨 (perilla seed)	80g
마늘 (garlic)	50g	양 고추 (a kind of mint)	30g
마늘 (garlic)	50g	차 쑥 (coriander)	30g
고추기름 (ground red pepper)	30g	후추기름 (ground black pepper)	5g
소금 (salt)	40g		

판다의 삶 (COOKING)

1. 내 할라 기름을 깨끗하게 하고 그릇에 담고 파기 전에 기름을 잘 끓여 버리고
그에 넣고 기름과 기름을 같이 약한 불에서 3시간 정도 끓입니다. 내
장은 조금씩로 잘 씻어서 기름과 같이 삶는 물에 데치다 시뻘은 다음 고기
와 함께 삶습니다.
2. 못 삶아도 고기를 저장해서 파들 후의 기질질을 다른 각과에 기름 고기는
직접 끓여서 씻으며 내 장은 적당한 고구벌이 다진 파와 마늘 소금과 고
추가루, 후추가루로 무쳐놓습니다
3. 김치와 찜고기와 무부, 치즈를 기름을 잘게 다져 냄비에 두고 양파 바
와 마늘과 두초 고추가루와 식초를 기름과 소금을 두 가지 맛을 익히며
다들 한소끔 재워 향겨우음 만듭니다
4. 무쳐놓은 고기와 김치를 각각 따로따로하게 국물을 끓여 각마에 넣고 조羹으로
조각을 끓인 다음 기름을 같이 한번 한소끔 끓이고다 잘 섞어서 후
후가루를 넣습니다.
5. 직접에 찌고 고수에 달고 기름 탕 노릇은 국물을 부으며 쪄개 반 고수화 당
아줄을 막 다음 김치순과 순채를 지어 씁니다

- 1 Remove offals and fat and cover with cold water to remove blood stained. Clean and simmer for 3 hrs, skimming offing fat and scum. Rub the offals with salt and scald with boiling water. Rinse again and bring to boil offals with meat.
- 2 Remove the cooked meat and separate skins. Tear meat into large strips and cut the offals into desired size. Season with chopped leek and garlic, salt, ground red pepper and ground black pepper.
- 3 Put the minced skin, some parts of meat, scalded fat into the sauce pan and add chopped leek, garlic, chive, ground red pepper, skimmed fat, salt and broth. Bring to boil to get a dressing.
- 4 Put the broth over the seasoned meat and offal a most to cover, and season with bean paste. Bring to a boil, skimming scums and add the chopped garlic and ground black pepper.
- 5 Put meat into the heated bowl and pour the boiling broth. Sprinkle with chopped coriander, a kind of mint, perilla seed and dressing. Serve hot.

타고' 삶는 방법 몇가지 (various methods of cooking Tangori)

Figure 1. The effect of the concentration of the H_2O_2 solution on the amount of the released H_2O from the H_2O_2 -loaded hydrogel. The amount of the released H_2O was measured by the weight difference of the hydrogel before and after the release. The concentration of the H_2O_2 solution was 0.1, 0.2, 0.3, 0.4, 0.5, 0.6, 0.7, 0.8, 0.9, and 1.0 wt. %.

anqog 5 b=ed with tooth paste n
Phyongson Province and salt n
Hamgyong Province

is also boiled with peppered bean paste in Hwanghae Province, soy and as cited here in Kyonggi Province and elsewhere.

● 소발통묵 (Aspic Jelly of Ox trotter)

소발통나 소노리 손톱줄 등을 삶아서 만든 농액이나
말려 두우려서 고기 찢고 씹음 가능하고 저리가적 맛요양도미 등거있어
삼과 참수에 매우 좋습니다

This dish is the aspic jelly prepared from ox trotter tail and tendon
it is used as a healthy food thanks to its nutritive value good taste and various
medical properties



음식감 (INGREDIENTS)

소 목살 (ox trotter)	1kg	소 콩 (ash)	10g
소 꼬리 (ox tail)	400g	후추 분 (ground black pepper)	2g
소 등살 (loin)	400g	삶은 계란 (shredded egg)	4g
소 어깨 (shank)	500g	삶은 표고 (shredded stone mushroom)	10g
소 혀 (ox tongue)	300g	삶은 고추 (shredded red pepper)	2g
돼지 (pork)	3g	참깨 분 (ground pine nut)	5g
마늘 (garlic)	5g	고추장 (vinegared mustard sauce)	60g

만드는 법 (COOKING)

1. 소의 동은 쏘아고 소 고기는 잘라 소의 소의 소의 동아 함께 술의 1/3
내어 잘 씻은 다음 센불로 끓입니다.
2. 소의 소의 동을 낮추어 흰죽이 끓어 먹기 힘들다 물을 여러 다음
섬을 얹고 목 부를 때까지 끓입니다.
3. 국 약는 차례로 고기를 적기 이때는 국고다 국화 나물 소의 국
기루로 국을 끓여 기루된 전에 국마 국마 국마
4. 남에 넣어 술문 고기와 얹은 국을 끓여 400cc 정도 끓고 한소큼 끓여
식힙니다.
5. 소의 동에 소의 동을 끓여 소의 동을 끓여 소의 동을 끓여 소의 동을 끓여
소의 동을 끓여 소의 동을 끓여 소의 동을 끓여 소의 동을 끓여

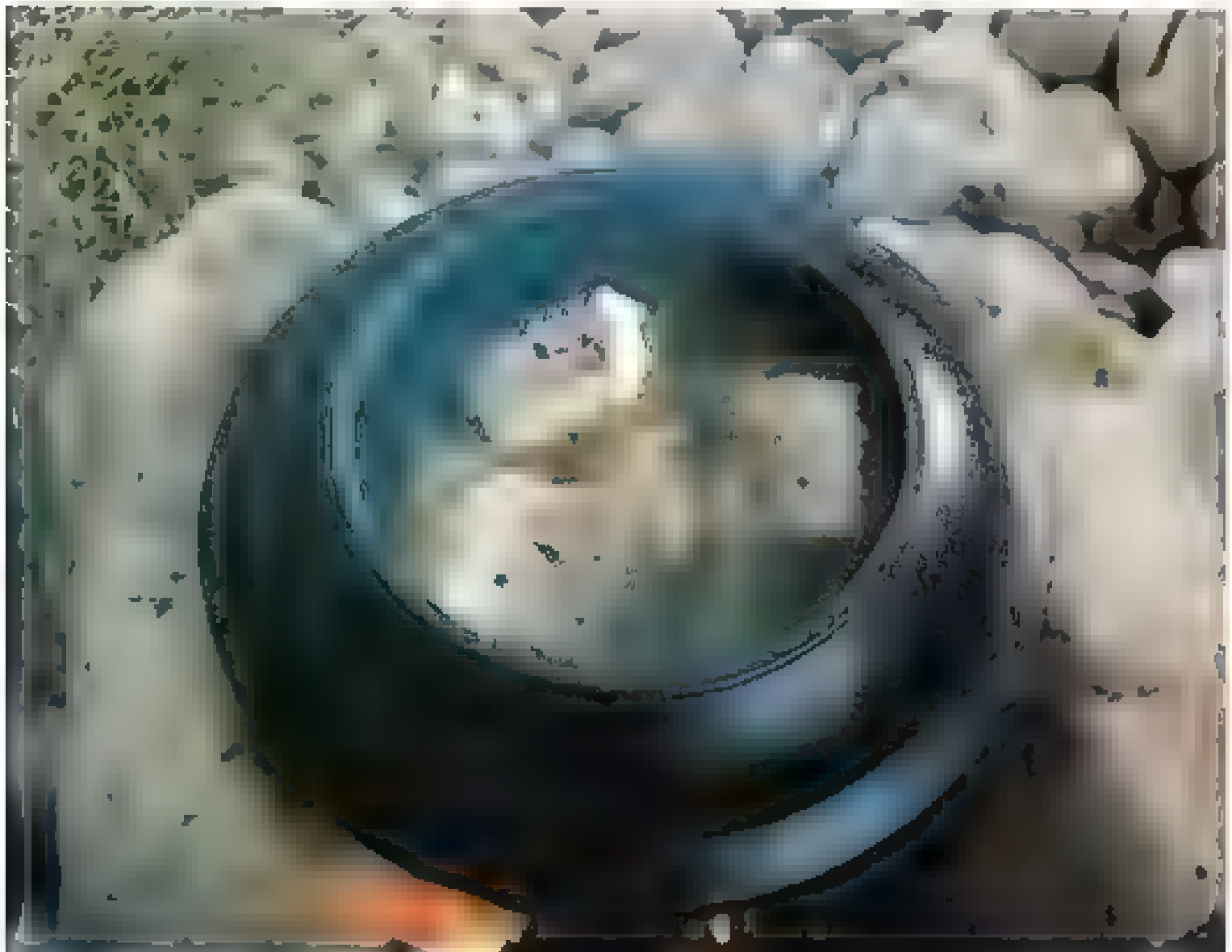
- ① Cut the trotters into halves and scald ox tongue, shank tendon and all section. Clean thoroughly and bring to boil over high heat.
- ② When beginning to boil, lower heat and cook slowly, skimming fats and scums until the meats become tender.
- ③ Remove the meats from saucepot and cut deboned meat into strips. Season to taste with chopped leek, garlic, salt and ground black pepper and strain the broth.
- ④ Cook soup mixture of meal and broth of 6-4 and chill.
- ⑤ When bringing to cook, mix the shredded egg, mushroom, red pepper, leek and ground pine nut. Put into mould and set for 5 hrs in refrigerator. Cut jelly into slices, arrange on the dish and serve with vinegared mustard sauce.
- ⑥ Aspic jelly of ox trotter must be seasoned with salt.

☀ 대 동 강 숭 어 국 (Grey mullet Soup of River Taedong)

평양의 맑은 대동강에서 많이 잡히는 숭어에 후추를 넣어 끓인 더운 음식입니다.

영양가가 대단히 높고 맛이 독특하여 귀한 손님이 오면 대접하는 별식입니다.

Grey mullet soup is considered nutritious and special dish. It is hearty enough to be served to a honourable guest.



음식감 (INGREDIENTS)

송어 (grey mullet)	1 kg	간장 (soy)	8g
소금 (salt)	6g	후추 (black pepper)	15g

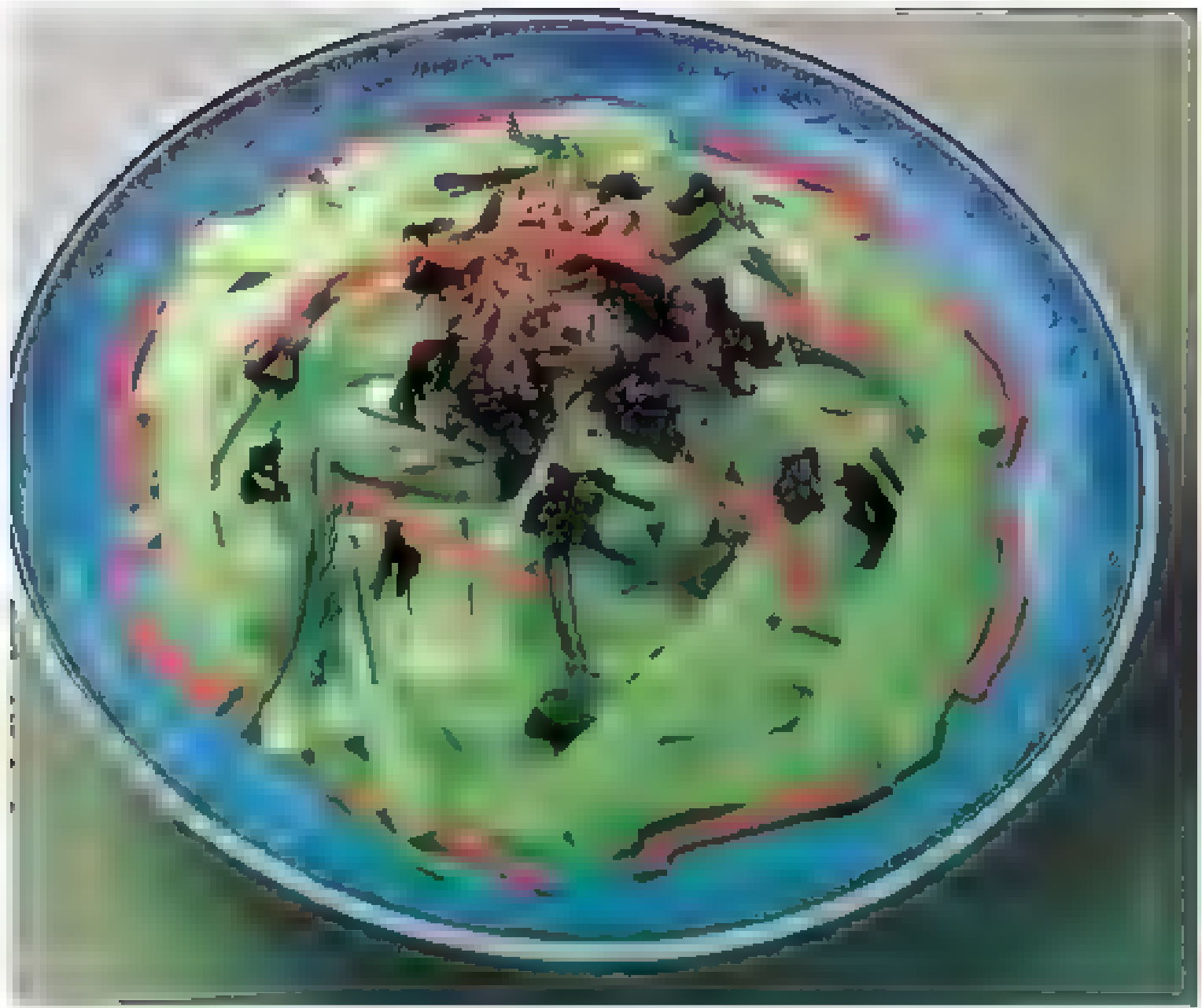
만드는 법 (COOKING)

- 1 송어는 비늘을 긁고 내장과 아가미를 떼낸 다음 깨끗이 씻어서 대가리와 꼬리를 자르고 길이 3cm 정도로 토막냅니다
- 2 토막낸 송어(대가리와 꼬리 포함)를 1분에 담가 끓는 물을 꺼내고 인차 찬물에 씻어 잡냄새를 없앤 다음 소금을 약간 뿌려 밑맛을 줍니다
- 3 냄비에 대가리와 꼬리를 포함한 송어토막을 두고 찬물을 누른 다음 깨끗한 천에 후추알을 싸서 넣고 끓이면서 거품을 걷어냅니다
- 4 송어토막이 끓으면 소금과 간장으로 간을 맞추어 뜨겁게 펄펄 끓을 때 담아냅니다

※ 송어는 비늘을 긁고 내장과 아가미를 떼낸 다음 깨끗이 씻어서 대가리와 꼬리를 자르고 길이 3cm 정도로 토막냅니다

- ① Dress grey mullet and cut into sections of 3 cm.
- ② Pour boiling water over the fish sections in bowl and rinse in cold water to remove bad smell. Sprinkle salt.
- ③ Put the sections including head and tail, cover cold water and bring to boil with some black pepper in small bag, skimming.
- ④ Add salt and soy. Put the soup into heated bowl.

※ You may cook the hot soup with red peppered bean paste and green pepper or with bean paste and some of the sea food, garlic, ginger and ground red pepper.



● 녹두묵채 (Green bean Jelly Salad)

일정한 크기화 모양으로 썬 녹두묵을 볶은 소고기, 데친 미나리, 채썬 오이, 구운 김과 함께 초간장과 양념에 무친 산음식입니다

맛이 생글라면서도 약효성분이 많아서 전장잠수에 좋습니다. 더위기 비만증과 고혈압, 더위를 막는데 효과가 있습니다

This is a cold salad made of green bean jelly of desired size, sauteed beef, scalded dropwort, shredded cucumber and grilled laver, and seasoned with vinegared soysauce and dressings.

It is a good healthy food for preventing obsitas, hypertension and sunstroke.

음식감 (INGREDIENTS)

녹두묵 (green bean jelly)	400g	참깨씨 (sesame seed)	3g
소고기 (beef)	100g	참기름 (sesame oil)	5g
호박 (cucumber)	100g	다진마늘 (garlic)	10g
녹두나물 (green bean sprout)	100g	설탕 (sugar)	5g
미나리 (dropwort)	100g	식초 (vinegar)	10g
김 (kaver)	3g	붉은단고추 (bell pepper)	40g
간장 (soy)	10g		

만드는 법 (COOKING)

- 1 소고기는 잘게 썰어 머리까지 양념으로 밑간을 한 다음 기름을 두른 볶음판에서 센 불로 고기색이 탈라지도록 볶다가 저분자분하게 물을 붓고 간이 들 때까지 한소금 끓입니다.
- 2 녹두묵은 편을 썰어 다음 납작납작하게 썰어 호박장에 색이 겨내지 않게 무시며 호미는 약간씩 썰어 소금을 뿌린다가 출가을 따서 살짝 볶습니다. 붉은 단고추는 굵게 채칩니다.
- 3 녹두나물과 미나리는 5cm 길이로 잘라서 끓는 물에 데쳐 다음 소금, 식초, 설탕, 참기름, 참깨씨, 참깨로 구워진 길은 적당한 크기로 썰어 참기름에 재빨리 볶아놓습니다.
- 4 접시에 준비해놓은 녹두묵과 납새, 붉은 단고추, 소고기 등 보기 좋게 놓은 다음 김과 참깨를 뿌려서 냅니다.

- ① Saute the seasoned beef strips pour over some water and bring to boil for a while until it is salty
- ② Dice the green bean jelly and season with vinegared soysauce not to reek of black colour
Cut the cucumber into sticks, sprinkle salt, drain and stir-fry
Cut bell pepper into thick strips.
- ③ Cut green bean sprout and dropwort into 5cm, blanch into boiling water, season with salt, vinegar, sugar, sesame oil and sesame seed, stir fry the layer of desired size.
- ④ Arrange green bean jelly, vegetables, red bell pepper and beef and sprinkle with sesame seed and laver

녹두묵만들기 (Preparation of Green bean Jelly)

녹두를 타개미 2~3시간 불에 끓은 다음 손으로 비파 찢질듯 벗겨서 부드럽게 갈아서 여유니다.

기름을 지는 한 솥에서 양감을 얹어 모퉁은 먹튀비리며 2/3 정도 되는 파곤한 물을 부어 익을 때까지 끓이면서 천천히 저어줍니다. 고식해지면 서서히 솥에서 식힙니다.

Coarsely mill the green bean and soak into water for 2-3 hrs.

Remove the skins from beans, grind finely and strain. Soak strained bean to the bottom and flow off the upper water. Put the hot water of 2/3 settlement and bring to boil stirring slowly, when reducing water, chill at the cool place.

음식감 (INGREDIENTS)

감	자 (potato)	600g
소	고 기 (beef)	80g
풋	고 추 (green pepper)	40g
된	장 (bean paste)	30g
파	(leek)	20g
마	늘 (garlic)	10g
까	소 금 (sesame salt)	3g
고	추 가루 (ground red pepper)	2g

만드는 법 (COOKING)

1. 감자는 껍질을 벗겨 깍두기 모양으로 썰고 소고기는 작은 편으로 썰며 풋고추는 씨를 털어버리고 잘게 썰니다. 마늘은 다지고 파는 잘게 썰니다.
2. 냄비에 감자와 소고기를 두고 물을 부어 끓이면서 거품을 걷어낸 다음 투쟁을 넣고 감자가 푹 익을 때까지 끓입니다.
3. 여기에 된장을 풀어두고 한소끔 끓인 다음 썰어놓은 풋고추와 다진 마늘, 잘게 썬 파와 고추가루를 두고 맛을 돌구어 오징어 맛에 담습니다.
4. 여기에 깨소금을 뿌린 다음 다시 끓이다가 끓는 상태로 상에 냅니다.

garlic, chopped leek and ground red pepper

Put in earthenware

- ④ Sprinkle sesame salt and boil again. Serve hot.

건강에 좋은 감자 (The Healthy Food-Potato)

감자는 비타민 C와 칼리움, 철을 비롯한 양분질이 많이 들어있어 위궤양, 암, 동맥경화, 빈혈을 미리 막거나 치료하는데 도움이 됩니다. 특히 심장활동을 강화하는 작용을 합니다.

또한 저칼로리 식품이기 때문에 배부른 감을 주기 때문에 비만증과 당뇨병에도 좋습니다.

Potato has good amounts of vitamin C and some minerals such as K, Fe, so that it is used for curing or preventing ulcer cancer, arteriosclerosis, anemia and heart disease.

It is also good for obesity and diabetes because of low calorie and filling.

- ① Pare and dice potato, cut beef into small slices and empty green pepper seed. Mince garlic and chop leek.
- ② Bring to boil potato and beef with water in pot, skimming scums.
- ③ Add bean paste and flavour with green pepper, minced





★ 감자지지개 (Pan-fried Potato)

일정한 모양으로 썬 감자에다 고기와 풋고추를 두고 된장이나 고추장을 넣어 끓여먹는 입맛돋구는 음식입니다.

노골보글 끓는 열끈한 감자지지개를 마주해있으면 구수한 고내새 풍기는 교향악 프락에서 다짐한 어머니가 차려주는 소박한 음식상을 받아만던 그때가 못전도 재 그리워집니다

This is the savory dish made of potato slices, beef and green pepper bean paste or peppered bean paste. This tasty dish reminds you of your mother serving breakfast in your home garden.



* 잉어회 | (Raw Carp Slices)

신선한 잉어를 생것 그대로 가공하며 양념장에 찍어먹는 영양가 높고 약리 효과가 큰 전갈장수음식입니다.

진높은 탄백질과 풍부한 비타민이 들어있으며 산뜻하고 향기로운 맛을 내는 잉어회는 남녀노소가 다 즐겨찾는 특색있는 음식입니다.

This is the nutritious and elixir dish made of fresh carp. Everybody likes the dish of high protein and abundant minerals.

맛좋은 겨지초장만들기 (How to prepare the vinegared mustard sauce)

간장과 식초와 겨자를 2 : 1 : 1의 비율로 섞으면서 약간의 사탕가루와 생강즙을 넣으면 됩니다.

Vinegared mustard sauce is made by combining the soy, vinegar and mustard at the rate of 2:1:1, and adding some sugar and ginger juice.

음식감 (INGREDIENTS)

산 잉 어 (fresh carp)	2kg
무 우 (radish)	300g
쪽 갖 (costmary)	50g
고 추 장 (peppered bean paste)	50g
식 조 (vinegar)	25g
파 (leek)	10g
마늘 (garlic)	5g
사탕가루 (sugar)	25g
참기름 (sesame oil)	3g
참깨 (sesame seed)	3g

잉어회 ■ 만들 때 주의할 점 (Notes for preparing the sliced raw carp)

- 내장을 빼낼 때 찢어지지 않게 조심해야 합니다.
- 떼낸 살점을 물에 씻지 말아야 합니다.
- 먹기 직전에 재빨리 회를 만들어야 합니다.
- 찢을수록 얼얼해진 물고기에 손이 적게 닿도록 해야 합니다.

- Take care not to damage the gall when drawing.
- Don't rinse the fillet.
- Prepare the dish just before serving.
- Don't touch often the skinned fish.



만드는 법 (COOKING)

1. 고추장과 식초와 사탕가루를 6 : 3 : 1의 비율로 갠 다음 참기름, 참깨, 다진 파와 마늘을 섞어 초고추장을 만들어놓습니다.
2. 산잉어의 대가리를 칼등으로 몇 번 때리고 아가미살로부터 두 번째 비늘이 있는 곳을 베어 피를 말아낸 다음 대가리를 자르고 아가미와 내장을 꺼내며 깨끗이 씻어서 젖은 행주로 물기를 말끔히 닦아냅니다.
3. 손질한 잉어를 천을 칸 도마 위에 놓고 두툼으로 편을 낸 다음 가슴뼈를 뽑아버리며 조심히 껍질을 벗겨 살을 4mm너비로 가른히 썰어놓습니다.
4. 칼등근 접시에 무우를 채쳐서 잘고 잉어의 대가리와 등뼈, 꼬리를 원래대로 놓은 다음 등뼈 위에 쳐놓은 잉어의 살을 보기 좋게 놓으며 돌레에 쓱삭을 장식하여 초고추장과 같이 냅니다.

- ① Mix the peppered bean paste, vinegar and sugar at the rate of 6:3:1 to make a vinegared bean paste with sesame oil, sesame seed chopped leek and garlic.
- ② Preserve blood from a freshly killed carp. Dress the fish and wipe off with cloth.
- ③ Prepare the butter-filied fillet with skin off and cut into sticks of 4mm.
- ④ Put the radish julienin on the oval dish.
Present the head, backbone and tail, and arrange the sliced fillets on the backbone.
Garnish with costmary and serve with vinegared soy sauce.

● 음식만드는 요령 몇가지

(Some basic guidelines for cooking)

간을 맞추거나 양념감을 넣을 때(To gain the right balance of seasoning)

- 음식감에 사람가루나 소금을 넣고 익히다가 맛을 본 다음에 다시 간을 맞추어야 짜거나 싱겁지 않게 조절할수 있습니다.
- 양념감 넣는 순서를 잘 알고 두세번에 나누어 넣어야 양념감의 고유한 맛을 더 살릴수 있습니다.
- Cook your products with salt or sugar, taste and adjust seasoning again if needed.
- Add your seasonings in turns, and you can intensify its effect.

튀기를 바삭바삭하게 만들려고 할 때 (For the best fried products with crisp crust)

- 끈기가 약한 밀가루를 튀기하기 직전에 찬물에 반죽해야 합니다.
- 필요한 기름온도를 잘 보장해야 하는데 처음부터 마지막까지 같은 온도가 유지되어야 합니다.
- 다른 음식감에 튀기반죽물을 묻혀 튀길 때에는 반죽물이 골고루 묻혀지게 해야 합니다.
- Make a coating batter with a flour of less gluten and cold water.
- The temperature of the frying fat must be correct to keep fat absorption to a minlun from the beginning to the last.
- Fried products should be coated with a seasoned flour mixture evenly.

생선을 구울 때 (When baking fish)

- 적외선 미리 달구어 기름을 약간 발라써야 생선이 달라붙지 않습니다.
- 몸통이 두터운 생선은 일정한 간격으로 칼에임줄 주고 구워야 고루 익힐수 있습니다.
- 처음 센불에서 구워 뒤집은 다음 불을 낮추어 천천히 구워야 잘 익으면서 맛이 좋아집니다.
- 양념장구이를 할 때는 기름을 두른 지짐판에서 보통불로 랍쪽면을 어느 정도 구운 다음 비린내나는 기름을 짜우고 양념장을 끼얹어 센불에서 다시 재빨리 구워야 합니다

- When baking fish, it is placed on pan which has been heated and oiled for non-sticky pan.
- Thick whole fish should be scored to cook it evenly.
- Fish must be baked over high heat: turned and cooked slowly over low heat to get palatability.
- Fish must be baked both sides on the greasy pan over moderate heat. Remove the fishy oil, baste dressing and bake quickly over the high heat.

생선국물 맛있게 끓이려면 (For the best fish soup)

- 생선 겉편에 있는 진득진득한 점액을 말끔히 긁어내고 토막을 내며 끓는 물을 끼얹은 다음 인차 관물에 담가 배춧이 씻어야 합니다.
- 물량의 0.3%되는 소금을 둔 관물에 생선토막을 넣어 20분정도 저팔려 끓여야 합니다.
- 거의 다 끓었을 때 술, 생강, 원재수잎, 고수등 넣으며 다 끓으면 인차 상에 내야 합니다.
- Clean mucous scales, cut into steaks, scald the steaks with boiling water and rinse with cold water.
- Cover the fish steaks with cold salt water of 0.3 % and bring to boil quickly for 20 min.
- When almost boiled, add wine, ginger, bayleaf and coriander to soup. Serve hot.

고기국물을 맛있게 끓으려면 (To prepare tasty stock)

- 고기를 깨끗이 씻어 피기가 없어질 때까지 관물에 담그었다가 남비에 물과 같이 넣어 처음에는 센 불에서 끓이다가 약한 불로 끓이면서 기름과 거품을 자주 걷어냅니다.
- 그 다음 파토막과 간장을 두고 한소끔 끓여 향기와 맛을 들인 다음 소금과 후추가루를 넣어 맛을 완전히 들여서 천에 밭습니다.
- Clean and soak the meat in cold water until the blood is removed. Cover the meat with cold water in pot with lid. Bring to boil and reduce to a simmer, skimming fats and scums.
- Add chopped leek and soy, and allow to simmer for some minutes. Season with salt and pepper to get a best flavour stock. And pass through a fine strainer.



책물 낸 사람들

집필 및 편집 송용필, 최일환

사진 및 장정 김하성, 남윤복

번역 림영희

설사 리남

조선요리협회
Cooks Association of the DPRK

Tel 381 85 89

Fax 381 47 99